***Памятка для родителей***

**Уважаемые родители!**

***Чем лучше подготовлен ребенок к детскому саду,***

***тем легче пройдет его адаптация!***

Адаптация: готовимся заранее. Сделать это надо за 1-2 месяца до поступления в учреждение. Задача этого этапа – ***сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни.***

**1. Приблизьте распорядок дня ребенка дома к режиму дошкольного учреждения.** ***Заранее приучите ребенка к режиму детского сада и соблюдайте его постоянно!*** ***Подъем в 06.00 утра, ложиться спать в 21.00.***

**2. Уделите внимание рациону питания**, **приучите есть ребёнка разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.**

 **3. Учите малыша самостоятельно кушать**; **одеваться и раздеваться; мыть руки и лицо, вытираться полотенцем,** **пользоваться горшком, проситься в туалет.**

**4*.*Отучите ребенка от соски и от памперсов!!!!!!**

**5.Учите ребёнка играть**. ***Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет отвлечься ему от переживаний, на какое- то время сгладить остроту отрицательных эмоций.***

**6.Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми.**

 ***Наглядным примером для вашего ребенка выступаете Вы – родители!***

***Важно постоянно упражнять ребенка в осваиваемых действиях!***

***Поощрять ребенка!***

***Давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения!***

 ***Режим дня в младшей группе детского сада***

**7.00 – 7.50** Прием детей

**8.00 – 8.05** Утренняя гимнастика

**8.10 – 8.30** Завтрак

**9.00 – 9.50** Организованная учебная деятельность

**9.50 – 10.00** Подготовка к прогулке

**10.00 – 11.30** Прогулка

**11.30 – 11.50** Водные процедуры

**11.50 – 12.30** Обед

**12.30 – 15.00** Сон

**15.00 – 15.40** Постепенный подъем, закаливающие процедуры

**16.00 – 16.30** Полдник

**16.30 – 16.50** Игры, подготовка к прогулке

**16.50 – 18.00** Прогулка

**Удачи вам, дорогие родители!**